

Zdravá výživa při vysokém krevním tlaku

Odborný rádce pojednává o problematice výživy při vysokém krevním tlaku.



Obsah

1. [Slovo úvodem](#)
2. [Co je dobré vědět k tématu vysoký krevní tlak](#)
3. [Samoměření krevního tlaku](#)
4. [Následky nadváhy a nesprávné výživy při vysokém krevním tlaku](#)
5. [Zdravá výživa při vysokém krevním tlaku](#)
6. [Tipy a rady pro Vaši výživu](#)
7. [Další zdravotní opatření](#)
8. [Týdenní kontrolní seznam otázek](#)

1. Slovo úvodem

Mnoho starověkých kultur již mělo vědomost o krevním oběhu a zhodnocením periferního pulsu mohlo alespoň nepřímo odhadnout výši krevního tlaku. V novověkých dějinách již v roce 1769 anglický kněz a botanik Stephen Hales poprvé dokázal změřit výši krevního tlaku – byť primitivní metodou – v karotické arterii koně.

Vysoký krevní tlak (hypertenzní nemoc) je vlastně nepřiměřeně zvýšený tlak obíhající krve na stěny tepen našeho organismu. Po jeho zjištění je třeba mu věnovat pozornost po celý zbytek života. I když nemusí být provázen žádnými příznaky, může náhle způsobit srdeční infarkt, mozkovou mrtvici, selhání srdce či ledvin nebo oslabení zraku.

Právě tyto mnohdy smrtící komplikace patří v České republice a v celoevropském měřítku k nejčastějším. Pracoviště preventivní kardiologie IKEM provedlo v r. 1997–98 průřezovou studii v 9 okresech ČR a v takto náhodně vybraném populačním vzorku byla zjištěna hypertenze u "neuvěřitelných" 33,8 % osob. Z tohoto počtu sice více než 60 % nemocných vědělo o svém zvýšeném krevním tlaku a většina z nich měla doporučenou léčbu, ale pouze u malé části byla terapie účinná.

U většiny nemocných s vysokým krevním tlakem žádná jednoduchá příčina, která by vedla k vzestupu krevního tlaku, obvykle není zjištěna. Hovoříme proto u těchto osob o tzv. primární hypertenzi. Jde přibližně o 95% všech nemocných s vysokým krevním tlakem. Termín sekundární hypertenze je pak používán, když k vzestupu krevního tlaku vede určitá zjištěná choroba.

Hypertenze je Světovou zdravotnickou organizací (WHO) rozdělena do tří základních kategorií:

I. stupeň – hovoříme o něm, je-li přítomen zvýšený krevní tlak a není zjištěno orgánové poškození (srdce, ledviny, mozek, zrak).

II. stupeň – je charakterizován – vedle vysokého krevního tlaku – přítomností orgánových změn (např. ztlustění stěny levé srdeční komory nebo zesílení stěny tepny).

III. stupeň – je definován již přítomností poškození funkce některého orgánu.

Jedná se příkladně o městnavou srdeční slabost, výskyt mozkové příhody, zhoršení funkce ledvin.

O tom, jak jsme úspěšnější s normalizací krevního tlaku, se nutno vždy přesvědčit jeho správným změřením. Pacient v ordinaci se často necítí v psychické pohodě, jeho krevní tlak má sklon ke zvýšeným krevním hodnotám. O přítomnosti vysokého tlaku, jeho kolísání a o úspěchu léčby se proto kardiolog může lépe přesvědčit 24hodinovým monitorováním tlaku, kdy je na paži pacienta upevněna manžeta na měření krevního tlaku, spojená s přenosným registračním zařízením (typu "walkman"). Během dne i ve spánku lze získat průběžně kolem šedesáti hodnot tlaku. V poslední době je již na trhu více přístrojů k tzv. domácímu měření krevního tlaku.

Ve velké studii "HOT Study 1998" jedna z podstudií ukázala velmi dobré výsledky při srovnání domácího měření krevního tlaku a měření tlaku v ordinaci. Koupeným přístrojem (automatem) může postižený kdykoliv a kdekoliv bez větších znalostí a pouze sám si změřit hodnoty svého tlaku.

K poklesu zvýšeného krevního tlaku přispívá i tzv. léčba nefarmakologická, kdy máme na mysli především úpravu životního stylu nemocného. Snížení nadváhy, pravidelná fyzická aktivita, úprava stravovacích návyků (ovoce, zelenina, mléčné produkty se sníženým obsahem tuku), kontrola spotřeby alkoholu, omezení působení psychosociálního stresu, stop kouření a nepřiměřenému solení. Bylo zjištěno, že pokud se podaří u nemocného snížit diastolický krevní tlak o 2 mm Hg, riziko mozkové příhody se sníží o 15 % a výskyt anginy pectoris či srdečního infarktu o 6 %.

Uděláte proto něco pro své zdraví?

2. Co je dobré vědět k tématu vysoký krevní tlak

Vysoký krevní tlak, jenž se odborně nazývá "arteriální hypertonie", představuje nejčastější onemocnění v západním světě.

Asi 15–20 % dospělých jedinců má vysoký krevní tlak, jen v Německu je jím postiženo cca 16 milionů lidí.

Čím vyšší je krevní tlak, tím vyšší je i riziko mozkové mrtvice nebo srdečního infarktu. Léčba vysokého krevního tlaku snižuje toto riziko a prodlužuje život postižené osoby.

Pouze v cca 5% případů je možné nalézt organickou příčinu, jako je například zúžení ledvinné tepny nebo nadbytečná produkce hormonů, a provést její léčbu.

V 95 % všech případů zůstává příčina vysokého krevního tlaku nejasná. Tato forma vysokého krevního tlaku se označuje jako "primární" neboli "esenciální hypertonie". Vedle genetické predispozice (měl některý z rodičů vysoký krevní tlak?) existuje celá řada faktorů, které mají na toto onemocnění vyvolávací nebo dokonce zhoršující účinek.

O zvýšeném krevním tlaku se mluví tehdy, jestliže se při opakovaných kontrolních měřeních v klidové pozici horní (systolická) hodnota pohybuje nad 140 mm Hg a/nebo dolní (diastolická) hodnota krevního tlaku nad 90 mm Hg.

Hodnocení krevního tlaku u dospělých:

Vysoký krevní tlak	Větší než 160/95 mm Hg
Hraniční hodnoty krevního tlaku	140/90–160/95 mm Hg
Normální krevní tlak	Menší než 140/90 mm Hg
Nízký krevní tlak	Systolický tlak menší než 105 mm Hg a současně potíže

3. Samoměření krevního tlaku



HG140 MOBIL
Přístroj ve tvaru hodinek pro pohodlné měření krevního tlaku přímo na zápěstí.

Nervozita, strach nebo napětí při návštěvě lékaře vedou často k nesprávně zvýšeným hodnotám krevního tlaku. Hovoří se zde o takzvaném "efektu bílého pláště". Při samoměření krevního tlaku doma v důvěrně známých podmínkách se pak ukazují zcela normální hodnoty. Samoměření krevního tlaku je důležitou a uznávanou metodou, díky níž je možné tento "ordinační vysoký krevní tlak" rozlišovat od opravdového vysokého krevního tlaku. Ten, kdo se naučí si sám měřit svůj krevní tlak, má k dispozici účinný prostředek k samokontrolě svého zdravotního stavu. Více podrobností o tom, jak se chovat při samoměření krevního tlaku a jak obsluhovat tlakoměr, se můžete dovědět v návodu k použití Vašeho přístroje.

Přístroje na měření krevního tlaku existují v různých variantách jako jsou např. přístroje pro měření krevního tlaku na paži či hodinky pro měření na zápěstí.



HG160 COMFORT
Příruční stolní přístroj pro měření krevního tlaku na paži.

Tloušťka artérií, jejichž stlačením se krevní tlak měří, se směrem od paže k zápěstí stále zmenšuje. U osob s kornatěním tepen, diabetes mellitus atd. mohou měření na zápěstí poskytovat nepřesné údaje. To ovšem nemusí nutně znamenat, že pacienti s uvedenými indikacemi mohou používat výlučně přístroje pro měření krevního tlaku na paži.

Chcete-li zjistit, který přístroj je pro Vás ten správný, měli byste si nechat poradit ve Vaší lékárně nebo v obchodě se zdravotnickou technikou. Tam také při opakovaném srovnávacím měření na zápěstí a na paži uvidíte, který přístroj je pro Vás nejvhodnější.

4. Následky nadváhy a nesprávné výživy při vysokém krevním tlaku



Zdravým způsobem života mohou osoby s vysokým krevním tlakem samy velkou měrou přispět ke zlepšení své nemoci. K nejdůležitějším opatřením přitom patří snížení tělesné hmotnosti a správná výživa. Mezi primárním vysokým tlakem a nadváhou existuje přímá souvislost, protože s přibývajícím tělesnou hmotností stoupá krevní tlak.

Redukcí hmotnosti směrem k normálním hodnotám je možné dosáhnout znatelného snížení krevního tlaku nebo dokonce jeho normalizace. V ideálním případě je možné upustit od používání dodatečných léků nebo alespoň snížit jejich množství.

Jako měřítko hmotnosti dnes slouží takzvaný index tělesné hmotnosti. Vypočítává se z tělesné hmotnosti, která se vydělí druhou mocninou tělesné výšky v metrech (kg/m^2).

Tělesná hmotnost v kilogramech
Tělesná výška v metrech na druhou

Například:

$$\Rightarrow \frac{75 \text{ (kg)}}{1,75^2 \text{ (m}^2\text{)}} = 24,49$$

Jestliže je vypočítaná hodnota větší než 25–27, má dotyčná osoba lehkou nadváhu, při hodnotách nad 30 by se měla neprodleně přijmout opatření vedoucí k redukci hmotnosti.

Redukce popř. normalizace hmotnosti zdravou výživou s jídly bohatými na balastní látky, která obsahují pouze malá množství tuku a soli, je nejdůležitějším nemedikamentózním opatřením v boji proti vysokému krevnímu tlaku.

5. Zdravá výživa při vysokém krevním tlaku

Pyramida znázorňuje základy zdravé a mnohostranné výživy při vysokém krevním tlaku.

Tuky, oleje a sladké konzumujte s mírou.

Jednou až dvakrát týdně jezte čerstvé maso, drůbež a ryby.

Pravidelně si dopřávejte nízkotučné mléko a mléčné výrobky s nízkým obsahem soli.

Jezte hojně zeleninu, brambory a salát (až 1 kg denně). K tomu jezte každý den trochu ovoce.

Solidní základnu výživy tvoří obilí. V každém jídle by měly být zastoupeny celozrnné výrobky bohaté na balastní látky.



Kuchyňská sůl a jiné minerály



Nadbytek soli může zvyšovat krevní tlak. Ve Spolkové republice se v současnosti spolu s potravou přijímá denně 10–12 g kuchyňské soli, což je asi dvojnásobek množství, které se doporučuje při vysokém krevním tlaku. Kuchyňská sůl (chlorid sodný) je chemická sloučenina sodíku a chlóru. V potravinách se sodík vyskytuje převážně jako kuchyňská sůl, v minerálních vodách také ve formě jiných sloučenin, např. jako hydrogenuhličitan sodný nebo sulfát sodný.

Obsah kuchyňské soli v potravine se vypočítá následovně: obsah sodíku v potravine krát 2,5 = obsah kuchyňské soli.

Minimální potřeba sodíku v lidském organizmu činí 0,5 g denně. Za normálních podmínek postačuje pro dospělou osobu 1,2 g sodíku denně (což odpovídá množství 3 g kuchyňské soli).



Zvýšená potřeba vzniká pouze ve výjimečných případech jako např. při silném pocení nebo při déletrvajícím průjmovém onemocnění. V závislosti na své genetické predispozici reagují mnozí lidé na vysoký přísun kuchyňské soli zvýšením krevního tlaku. A naopak – výživa s nízkým obsahem kuchyňské soli způsobuje v mnoha případech jeho snížení. Vedle normalizace tělesné hmotnosti a omezení konzumace alkoholu má při léčbě vysokého krevního tlaku velký význam též výživa s nízkým obsahem kuchyňské soli.

Tato může nahradit nutnost užívání léků popř. zesílit účinek léku užívaného. Zpravidla postačuje omezení příjmu kuchyňské soli na 5–6 g denně.

Při vysokém krevním tlaku by se mělo dbát na zvýšený příjem minerálů draslíku, hořčíku a vápníku. Zvýšená spotřeba potravin bohatých na draslík (především zelenina, brambory a ovoce) způsobuje ve spojení s omezením přísunu sodíku u pacientů s vysokým tlakem silnější snížení krevního tlaku než pouhé omezení množství kuchyňské soli.

6. Tipy a rady pro Vaši výživu

Jezte denně celozrnné výrobky s vysokým obsahem balastních látek



Obilí Vám dodá sílu a elán, protože díky vysokému obsahu cenných uhlohydrátů a nízkému obsahu tuků představuje téměř ideální zdroj energie. Celozrnné výrobky mají silnější chuť a jsou bohaté na vitamíny a stopové prvky. Jejich vysoký obsah balastních látek reguluje pocit hladu a sytosti (což je důležité pro redukci hmotnosti) a předchází vzniku výživou podmíněné zácpy.

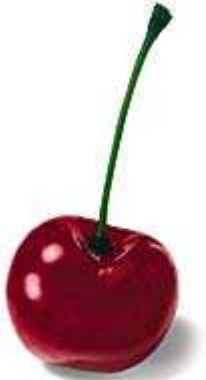
Tipy!

- Začněte den s müsli ke snídani (v ideálním případě z čerstvě sešrotovaného obilí).
- Na oběd by neměla chybět velká, jen s trochou soli připravená porce rýže, těstovin nebo obilninového jídla. Alternativně se hodí také brambory jakožto na uhlohydráty bohatý zdroj energie.
- Postupně přecházejte ve své výživě na celozrnné výrobky, aby měl Váš trávicí systém čas zvyknout si na balastní látky.

Pozor!

- Chleba, toasty, housky, slané pečivo, cornflakes a mnohé hotové müsli obsahují relativně hodně sodíku. Krajíc chleba (50 g) obsahuje např. více než 0,5 g kuchyňské soli.

Udržujte se fit a svěží dostatkem čerstvého ovoce a zeleniny



Tak jako žádné jiné potraviny Vás ovoce a zelenina (čerstvé nebo i hluboko zmražené) zásobují vitamíny, antioxidanty, minerály (draslík), stopovými prvky a balastními látkami. Další předností je kromě toho nízký obsah kalorií většiny druhů ovoce a zeleniny.

Tipy!

- Čerstvé ovoce zjemní každé müsli a báječně chutná také jako malá svačinka.
- Dopřejte si každý den velkou porci zeleniny anebo zeleninový či ovocný salát.
- Připravujte saláty pomocí olejů s výraznou chutí jako je např. olivový olej nebo bylinkový či česnekový olej, zjemňujte je čerstvým křenem, cibulemi, čerstvými zahradními bylinkami a jezte je jako předkrm.
- Vařte brambory ve slupce, čímž zabráníte ztrátám minerálních látek. Kupujte je u biosedláků, budete koukat jak dobře mohou chutnat brambory na loupačku.

Pozor!

- Zeleninové konzervy, zeleninové šťávy a červená řepa mohou vykazovat obsah soli větší než 0,3 g/100 g.
- Kyselá zelenina, olivy, kapary, houbové konzervy, okurky ve slaném nálevu a kyselé zelí mají velmi vysoký obsah soli (více než 1 g/100 g)
- Pomfrity, bramborové krokety, opékané brambory a brambůrky nejsou jenom bohaté na kuchyňskou sůl, nýbrž mají i vysoký obsah tuku, následkem čehož jsou velmi kalorické.

Konzumujte pravidelně mléko a mléčné výrobky



Mléko a mléčné výrobky jsou nejdůležitějším zdrojem vápníku a zajišťují tak pevnost kostí.

Tipy!

- Pokryvejte svoji potřebu vápníku především jogurtem, tvarohem, čerstvými sýry nebo podmáslím. Vybírejte si, abyste omezili přísun kalorií, jejich nízkotučné varianty.
- Mléčné výrobky můžete také chutně a především bez nutnosti solení dochutit čerstvými zahradními bylinkami, cibulí a česnekem.

Pozor!

- Mnohé druhy sýrů vykazují vysoký obsah kuchyňské soli.

Jezte méně masa, uzenin a vajec

U těchto potravin hraje kvalita větší roli než kvantita.

Tipy!

- Čerstvé druhy masa, čerstvé ryby a zvěřina mají obsah soli, jenž je většinou nižší než 0,3 g/100 g.
- Abyste snížili množství přijímané soli, marinujte maso v česnekovém nebo bylinkovém oleji, octu nebo víně.
- Dopřejte si raději jednou až dvakrát týdně kvalitativně cenný kousek masa nebo jedno vejce než denně výrobky z hromadného chovu zvířat.

Pozor!

- Značný obsah kuchyňské soli mají především uzeniny, maso v solném láku, tepelně neupravené šunky a také saláty obsahující maso nebo uzeninu.

Dopřejte si jednou až dvakrát týdně čerstvé ryby



Čerstvá mořská ryba je bohatým zdrojem jódu, lehce stravitelná a je to báječná alternativa k masu. Studenovodní ryby, jako např. losos, makrela nebo sardinka, mají kromě toho vysoký podíl cenných mastných kyselin omega 3, jenž mohou pozitivně působit vzhledem na cévní onemocnění.

Tipy!

- Duste nebo pečte rybu ve fólii a místo soli ji dochuťte kořením.

Pozor!

- Korýšovci mají vysoký přirozený obsah sodíku (až 0,4 g/100 g).
- Uzené ryby, rybí konzervy, uzenáče a zavináče mají zpravidla obsah soli vyšší než 1 g/100 g.

Používejte tuky a oleje s mírou a dávejte pozor na skryté tuky



Tuky jsou důležitým dochucovačem naší stravy a hrají velkou roli při vstřebávání v tuku rozpustných vitamínů z tenkého střeva.

Tipy!

- Pro přípravu potravin používejte kvalitní rostlinné oleje (olivový, slunečnicový, pšeničný či kukuřičný olej). Jejich vysoký obsah vitamínu E chrání cévy.
- Redukujte množství skrytých živočišných tuků. Zde můžete "zabít hned dvě mouchy jednou ranou", protože většina uzenin obsahuje nejenom velké množství tuku, nýbrž i kuchyňské soli.

Pozor!

- Tuk je živinou bohatou na energii. Jestliže se lidskému organismu dodává příliš mnoho tuku, ukládá tělo nadbytečnou energii do tukových buněk. Dochází k pozitivní energetické bilanci, která může vést

- k nadváze a poruchám látkové výměny.
- Kupované bylinkové máslo a majonézy obsahují velké množství kuchyňské soli.

Jestliže máte žízeň, zvolte ten správný nápoj



Minerální vody, zředěné ovocné a zeleninové šťávy, bylinkové a ovocné čaje jsou těmi optimálními nápoji pro uhašení žízně. V závislosti na okolní teplotě a míře tělesné aktivity byste měli vypít denně 1,5 až 2 litry těchto nápojů.

Tipy!

- Ačkoliv je podle různých diet možné jako vodu s nízkým obsahem sodíku označit pouze takovou vodu, která obsahuje méně než 20 mg sodíku/l, mohou se při vysokém krevním tlaku doporučit i takové vody, které obsahují méně než 100 mg sodíku a 150 mg chloridu v jednom litru.
- Sklenice vody před jídlem zmírní hlad. Sáhněte po vodě i během jídla, žaludek se tak zaplní rychleji a Vy budete dříve sytí.
- Káva a černý čaj pouze minimální měrou zvyšují krevní tlak. S výjimkou extrémních hodnot krevního tlaku proto neexistuje žádný důvod k tomu, aby se postižený člověk zřikal střídme konzumace těchto nápojů.

Pozor!

- Proti konzumaci sklenice vína nebo piva denně nelze principiálně nic namítat. Tyto nápoje ovšem slouží uvolnění a nehodí se k pití na hašení žízně.
- V takzvaných nápojích pro sportovce nebo v izotonických nápojích mohou být obsažena vysoká množství draselné soli.

Používejte raději koření místo soli



Čerstvým kuchyňským kořením dodáte Vaším jídlům individuální chuť a také Vám poté bude připadat snadnější omezit spotřebu soli.

Tipy!

- Čerstvá kuchyňská koření jako bazalku, kerblík, petržel, řeřichu, rozmarýn a libeček můžete sami snadno pěstovat na zahrádce, na balkoně, nebo v malých květináčích na parapetu.
- Také hluboko zmražené nebo usušené byliny a také všechna čistá koření se velmi dobře hodí ke kořenění a zjemnění pokrmů.
- Ostrá koření jako řeřichové, ředkvičkové a hořčičné výhonky propůjčují salátům, tvarohovým i jiným pokrmům pikantní příchutí.

Pozor!

- Směsi kuchyňské soli, bylinkové soli, mořské soli, bujóny, polévkové a masové výtažky, všechny hotové omáčky, marinády a zálivky, v obchodech prodávané kari, hořčice a kečupy mají velmi vysoký obsah soli.

Vylučte hotová jídla z Vaší kuchyně



Čím čerstvější a méně opracovaná je potravina, tím vyšší je pravděpodobnost, že v dostatečném množství obsahuje všechny životně důležité látky. To ovšem neznamená, že by všechny potraviny měly být konzumovány v syrovém stavu. Například brambory musejí být uvařeny, aby mohl být stráven v nich obsažený škrob. Také boby jsou kvůli svému obsahu zdraví poškozujících látek konzumovatelné pouze vařené. Obsah živin v některých potravinách je možné jejich opracováním dokonce zvýšit.

Pozor!

- Průmyslově vyráběné pokrmy jako hotové polévky, menu, omáčky nebo hotové pokrmy obsahující brambory obsahují velké množství kuchyňské soli. Podléhají větší či menší ztrátě živin v důsledku vysokého stupně opracování, jenž navíc činí často nezbytným též používání konzervačních látek, látek na zvýraznění chuti, stabilizátorů, emulgátorů atd.

Jezte méně sladkostí a sladkého pečiva

Tip!

- "Mlsejte" raději čerstvé ovoce místo čokolády a buchet. Např. jablka a hrušky dodávají Vašemu tělu vitamíny a balastní látky.

Pozor!

- Slané tyčinky, chipsy a slané oříšky obsahují kromě velkého množství kuchyňské soli také hodně kalorií.
- Čokoláda, buchty, dorty a zákusky se vyznačují nejenom vysokým obsahem cukru, nýbrž také většinou obsahují velká množství tuku.

Dělejte si častěji malou svačinku



Nečekejte, až máte hlad jako vlk, nýbrž si častěji dopřávejte menší svačinky. Tak bude žaludek stále trochu zaměstnán a pocit hladu se nemůže tak silně projevit.

Tip!

- Všechny čerstvé druhy ovoce, jogurt, tvarohová jídla a müsli se výborně hodí jako malá svačinka.

Dopřejte si na jídlo trochu času a postarejte se o uvolněnou atmosféru



Jídlo a pití by nemělo mít za úkol pouze utišení hladu a žízně a zásobení těla životně důležitými živinami, nýbrž i uvolněním a požitkem přispět k pozitivnímu životnímu pocitu.

7. Další zdravotní opatření

Omezit konzumaci alkoholu – přestat kouřit



Působení alkoholu při vysokém krevním tlaku bývá často podceňováno. V závislosti na dávce vede alkohol zvýšením napětí stěn cév ke zvýšeným hodnotám tlaku. Tak je možné 5–11 % všech onemocnění vysokého krevního tlaku odvodit z příliš vysoké konzumace alkoholu. Proto by se alkohol neměl pít pravidelně a navíc v mírných dávkách. To znamená na den maximálně 30 g alkoholu pro muže a nanejvýš 20 g alkoholu pro ženy. Pro orientaci – v 0,25 l vína nebo 0,5 l piva je obsaženo cca 25 g alkoholu.

Podceňovat by se neměl ani obsah kalorií alkoholu. Abyste "odcvičili" malou sklenici piva (0,2 l) s 90 kaloriemi, museli byste za jednu hodinu ujít 6 km pěší túry.

Pravidelný pohyb dělá dobře



Obzvláště u lehkých a středně těžkých forem vysokého krevního tlaku působí pravidelná tělesná aktivita příznivě. Je možné tím dosáhnout snížení zátěžového krevního tlaku o 10–20 mm Hg, současně klesá i zátěžový puls a stoupá výkon srdce. Při silně zvýšených hodnotách krevního tlaku při zátěži (např. dolní hodnota větší než 105 mm Hg) může být ovšem – po konzultaci s lékařem – nutná i pauza ve sportování. Každý týden byste se tedy měli alespoň třikrát až čtyřikrát dvacet minut aktivně pohybovat. Pravidelná tělesná aktivita navíc snižuje stres a usnadňuje redukci hmotnosti.

Vhodné jsou dynamické vytrvalostní druhy sportů jako jízda na kole (i na ergometru), pěší turistika, dlouhé běhy na lyžích po rovině, plavání, veslování, golf, běh, tanec a chůze. Spíše nevhodnými jsou silové druhy sportu, cvičení na náradích nebo kliky, potápění, střelba a šerm a také všechny druhy sportů se závodním charakterem.

Zkuste odbourat stres



Neustále nás pronásledují neradostné pocity, které na nás mají negativní tělesný i duševní dopad – cítíme se být stresováni. Při mrzutostech v práci, nadměrném přetížení, hádkách v rodině a každodenním shonu krevní tlak stoupá. Člověk, který je stále vystaven negativnímu stresu (dystresu) nebo který sám sebe stresuje, trvale vážně poškozuje své zdraví.

Proto je právě u pacientů s vysokým krevním tlakem obzvláště důležité, aby stres účinně kompenzovali. Tak například poslech hudby, schůzka s přáteli nebo procházka Vás mohou zbavit napětí a pomoci Vám při vyrovnání se se stresem.

8. Týdenní kontrolní seznam otázek

Pondělí	Měřil jsem si pravidelně krevní tlak?
Úterý	Myslím stále na svoji hmotnost?
Středa	Piji alkohol s mírou?
Čtvrtek	Jak dlouho již nekouřím?
Pátek	Kolikrát jsem tento týden sportoval?
Sobota	Daří se mi měnit moji výživu?
Neděle	Používám koření s nízkým obsahem soli?